

Diabetes: Fünf der besten Sportarten

Bewegung gehört bei Diabetes zu den wichtigsten Pfeilern einer erfolgreichen Therapie. Wenn man nur wüsste, welche Sportart bei Diabetes die beste ist. Natürlich ist es schon einmal gut, wenn man sich überhaupt bewegt. Doch welche Sportart führt bei Diabetes auch zum Erfolg? Welche Sportart hilft dabei, Diabetes vorzubeugen? Wir stellen fünf Sportarten vor, die sich bei Diabetes nachweislich als besonders hilfreich und sinnvoll herausgestellt haben.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 24. September 2019

Stand: 14. October 2019

Die besten Sportarten bei Diabetes

Bei der Auswahl der besten Sportart bei Diabetes zählt in erster Linie natürlich die persönliche Konstitution, die Kondition, die Sportlichkeit und die eigene Vorliebe. Denn wer das Radfahren nicht ausstehen kann, wird damit sicher nicht viel Erfolg haben. Und wer Geräte nicht mag, wird auch im Fitnessstudio nicht glücklich werden.

Wichtiger als alle wissenschaftlichen Erkenntnisse dieser Welt ist daher, dass Ihnen die ausgesuchte Sportart auch wirklich Spass macht. Nur so bleiben Sie am Ball und nur so wird die Bewegung heilende Wirkung haben.

Beruhigend ist, dass der Effekt von Sport auf den Blutzuckerspiegel schon nach wenigen Tagen messbar ist und dass ausserdem bereits wenige Minuten Bewegung pro Tag genügen, um den Blutzuckerspiegel positiv zu beeinflussen - vorausgesetzt das Training ist anstrengend genug, wie z. B. das HIT-Training:

1. HIT-Training

Das so genannte HIT-Training (High-Intensity-Training) ist ein intensives Intervalltraining, das bei Diabetes perfekt zu sein scheint, wie schwedische und schottische Forscher herausgefunden haben.

Sie liessen ihre Probanden auf einem Hometrainer vier bis sechs Sprints von jeweils 30 Sekunden Dauer absolvieren – mit je vierminütigen Erholungsphasen dazwischen. Insgesamt dauerte eine solche Trainingseinheit 17 bis 25 Minuten und wurde mehrmals pro Woche absolviert.

Nach diesem Training sank bei einer Gabe von 75 Gramm Zucker der Anstieg der Insulin- und Zuckerwerte um bis zu 37 Prozent. Die Forscher gehen davon aus, dass ein solches regelmässiges, kurzes Intensivtraining den Zuckerstoffwechsel verbessert und die Empfindlichkeit der Zellen für Insulin erhöht.

Wenn Sie lieber Gewichte stemmen, dann können Sie auch mit Krafttraining Ihrem Blutzuckerspiegel zu Leibe rücken.

2. Krafttraining

Lange Jahre galt es als gegeben, dass ein moderates Ausdauertraining die beste Methode sei, um erhöhten Blutzucker- und Blutdruckwerten vorzubeugen oder diese zu reduzieren. Neue Studien hingegen zeigen, dass auch Krafttraining eine sehr empfehlenswerte Sportart bei Diabetes ist.

Forscher an der *University of Michigan* fanden heraus, dass gerade die weissen Muskelfasern, auch Fast-Twitch-Muskelfasern genannt, in der Lage sind, den Blutzucker zu regulieren.

Diese Muskelfasern werden vor allem durch Krafttraining angesprochen. Grund für die positive Wirkung von Hanteltraining und Co. auf den Blutzucker könnte sein, dass Fast-Twitch-Muskelfasern besonders viel und schnell Glykogen verbrauchen, so die Forscher.

Wer es hingegen sanfter mag, kann sich mit Yoga fit halten und auch auf diese Weise den Blutzuckerspiegel regulieren.

3. Yoga

Ein ebenfalls sehr effektives Workout um den Blutzucker natürlich zu senken, ist Yoga. Eine Studie der *University of the West Indies* auf Jamaika zeigte, dass regelmässiges Yoga den Blutzuckerspiegel signifikant reduzieren kann und daher bei Diabetes eine hervorragende Sportart ist.

Bei der Testgruppe, die drei- bis viermal pro Woche je eine Stunde übte, sank der Nüchternblutzucker nach einem halben Jahr um 29 Prozent. Zudem war ihr Blutzuckerspiegel geringeren Schwankungen unterworfen als zuvor.

Langfristiges Yogatraining verbessert auch die Insulinsensitivität der Körperzellen, so die Forscher.

Was genau diesen positiven Effekt von Yoga auf den Blutzuckerspiegel auslöst, wird noch diskutiert. Die Forscher vermuten eine durch Yoga hervorgerufene Veränderung der neurohormonalen Vorgänge, also der Kommunikation von Botenstoffen mit den Nervenzellen, und eine damit verbundene bessere Insulinantwort des Körpers.

4. Radfahren

Radfahren ist ebenfalls eine ideale Sportart, um das Diabetesrisiko zu senken. Dabei ist es gleichgültig, ob Sie in Ihrer Freizeit Rad fahren oder täglich zur Arbeit und wieder nach Hause radeln. Wissenschaftlich untersucht ist diese Angelegenheit natürlich auch längst.

Dr. Martin Rasmussen von der *University of Southern Denmark* untersuchte die Daten von über 24.000 Männern und fast 28.000 Frauen aus Dänemark. Die Probanden waren zwischen 50 und 65 Jahre alt.

Es zeigte sich, dass jene, die regelmässig Rad fahren, seltener an Diabetes erkrankten. Ja, je mehr Zeit die Probanden wöchentlich auf ihrem Rad verbrachten, umso deutlicher sank ihr Diabetesrisiko.

Auch bei jenen Teilnehmern, die erst zu Studienbeginn – also im höheren Alter – mit dem Radfahren begonnen hatten, war das Diabetesrisiko nach fünf Jahren um 20 Prozent niedriger als bei den Nicht-Radfahrern. Das bedeutet, dass es nie zu spät ist, mit sportlichen Aktivitäten zu beginnen. Man wird immer davon profitieren können.

Andere mögliche Einflussfaktoren wurden bei der Auswertung selbstverständlich berücksichtigt, wie z. B. Alkohol und Tabak, Ernährungsformen, andere Sportarten, BMI etc.

5. Spaziergehen

Für absolute Sportmuffel mag es beruhigend sein zu wissen, dass auch ein zwanzigminütiger Spaziergang nach den Mahlzeiten den Blutzuckerspiegel senken hilft. Findet der Spaziergang vor dem Essen statt, so nützt er hinsichtlich des Blutzuckeranstiegs nach dem Essen hingegen nichts.

Ideal ist es, wenn der Spaziergang in Intervallen stattfindet, man also eine schnelle, intensive Gangart mit einer langsamen abwechselt, also z. B. 3 Minuten schnell geht, dann 3 Minuten langsam, 3 Minuten schnell und so weiter.

2013 schrieben dänische Forscher in *Diabetes Care* zu diesem Thema, dass sich die Blutzuckerwerte nach täglichem Intervallgehen über vier Monate hinweg (täglich 1 Stunde) deutlich verbesserten, während das normale Spaziergehen nicht so gute Ergebnisse erbrachte. Bei der Kontrollgruppe, die gar nicht spazieren ging, hatte sich der Diabetes verschlechtert.

Viele weitere gesundheitliche Vorteile des Spazierengehens haben wir hier vorgestellt:
[Neun Gründe, warum Spaziergänge so gesund sind](#)

Sport bei Diabetes ist nicht alles

Sport ist bei Diabetes natürlich sehr gut, aber nicht alles. Achten sie zusätzlich auf die richtige Ernährung, auf die nötigen Vitalstoffe und nicht zuletzt auch auf Ihre Darmgesundheit. Denn mittlerweile weiss man, dass die Zusammensetzung der Darmflora ein wichtiger Risikofaktor für Diabetes ist.

Die passenden Informationen dazu finden Sie hier:

- [Diabetes durch kranke Darmflora](#)
- [Diabetes-Prävention mit Probiotika](#)
- [Lebensmittel, die den Blutzucker senken](#)
- [Vitamine bei Diabetes](#)

Quellen

- Babraj J. et al. Extremely short duration high intensity interval training substantially improves insulin action in young healthy males *BMC Endocrine Disorders* Januar 2009, (Sehr kurzes HIT-Training verbessert die Insulinausschüttung bei jungen Männern signifikant)
- Sengupta P. Health Impacts of Yoga and Pranayama: A State-of-the-Art Review *International Journal of Preventive Medicine*, Juli 2012, (Der Einfluss von Yoga und Pranayama (Yoga-Atemübungen): Eine aktuelle Bewertung)
- Lin J. et al. Lift weights to lower blood sugar? White muscle helps keep blood glucose levels under control *Nature Medicine* April 2013 (Senkt Hanteltraining den Blutzucker? Weisse Muskelfasern helfen, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten)
- Rasmussen MG et al., Associations between Recreational and Commuter Cycling, Changes in Cycling, and Type 2 Diabetes Risk: A Cohort Study of Danish Men and Women, *PLOS Medicine*, Juli 2016, (Zusammenhang zwischen Freizeitradeln und dem Fahren mit dem Rad zur Arbeit, Änderungen der Radfahrgewohnheiten und dem Risiko für Typ 2 Diabetes: Eine Kohortenstudie an dänischen Männern und Frauen)
- Mikus CR et al., Glycaemic control is improved by 7 days of aerobic exercise training in patients with type 2 diabetes. *Diabetologia*, Mai 2012, (Blutzuckerkontrolle ist verbessert durch 7 Tage Aerobictraining bei Patienten mit Typ-2-Diabetes)
- Colberg SR et al., Postprandial walking is better for lowering the glycemic effect of dinner than pre-dinner exercise in type 2 diabetic individuals. Juli 2009, *J Am Med Dir Assoc.*, (Spaziergehen nach dem Essen ist für Typ-2-Diabetiker besser zur Senkung des Blutzuckers geeignet als Sport vor dem Essen)
- Karstoft K et al., The effects of free-living interval-walkingtraining on glycaemic control, body composition, and physical fitness in type 2 diabetic patients: a randomized, controlled trial. Februar 2013, *Diabetes Care*, (Die Wirkungen von Intervall-Walking-Training auf die Blutzuckerkontrolle, Körperzusammensetzung und körperliche Fitness bei Typ-2-Diabetikern: eine randomisierte kontrollierte Studie)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/sport-blutzuckerspiegel-senken-ia.html>